



## Depresja poporodowa



Depresja poporodowa (BNO) to zespół zaburzeń afektywnych o dość szerokim spektrum, których głównym objawem jest wyraźnie obniżony nastrój matki, który objawia się w pierwszych 6 miesiącach po porodzie.

Kobiety ze względu na napiętnowanie społeczne lub nieuzasadnioną obawę o możliwość pozbawienia ich władzy rodzicielskiej często cierpią w samotności i skrywają swoje uczucia. Mimo ogromnych trudności starają się opiekować niemowlęciem, choć z czasem staje się to niemożliwe, ponieważ depresja poporodowa to poważna choroba, która wymaga leczenia specjalistycznego.

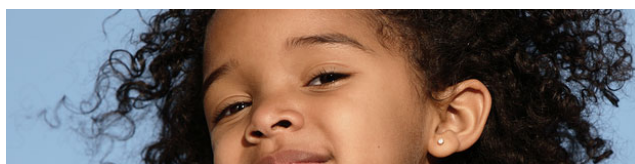
Depresja poporodowa (w odróżnieniu od Baby Blues) nie przemienia sama i w przypadku braku leczenia w dłuższym okresie może przejść w dużą trudniejszą do leczenia postać chroniczną. Właściwa informacja, opieka medyczna, leczenie farmakologiczne oraz wsparcie ze strony najbliższych powodują całkowite wyleczenie u zdecydowanej większości kobiet.

Mimo licznych sporów środowiska naukowego na temat niektórych kwestii związanych z depresją poporodową, wiedza na temat tej choroby jest już dość ugruntowana.

Aby rozpoznać depresję poporodową należy znać jej objawy. Są nimi przede wszystkim: obniżony nastrój, płaczliwość, poczucie fizycznego i psychicznego wyczerpania, problemy ze snem, napięcie, stany lękowe, obniżona poczucie własnej wartości, niechęć do opiekowania się dzieckiem, różnego rodzaju bóle.

Depresja poporodowa nie powinna być powodem do wstydu i nie powinna wywoływać u chorej dodatkowo poczucia winy! Może ona spotkać każdą kobietę, nawet najlepszą matkę. Nie są przed nią chronione żadne grupy – może na nią zachorować każdy - lekarz, nauczyciel, polityk czy też psycholog. Nie można tych trudnych emocji chować przed światem, próbować samemu pokonywać trudności. Trzeba z podniesioną głową powiedzieć „potrzebuję pomocy”.

## Co czuje kobieta?



Przez 9 miesięcy nieustannie wpatrywałaś się w swój brzuch, marząc tylko o tym, aby móc wreszcie przytulić swoje małe dziecko. Wyobrażałaś sobie jak będziesz się nim codziennie opiekować, ile radości będzie przynosił Wam wspólnie spędzony dzień. Widziałaś siebie jako cudowną i kochającą matkę w pełni oddaną swojemu dziecku. A teraz, kiedy Twoje dziecko jest już na świecie nie potrafisz w sobie odnaleźć żadnych pozytywnych uczuć... Nie chcesz nosić go na rękach, tulić, karmić, przewijać...

Czujesz, że Twój cały świat zawalił się. Czujesz się najgorszą matką na świecie. Czujesz się strasznym człowiekiem, który nie ma w sobie niczego dobrego... Od środka zjada Cię poczucie winy. Masz wrażenie, że ci wszyscy ludzie dookoła Ciebie z pewnością Cię nienawidzą. Chciałabyś przestać istnieć i przestać żyć... Czujesz, że nie zasługujesz nawet na to by jeść, ubrać się, umyć... Chcesz ukarać samą siebie za to co czujesz. Patrzysz na swoje dziecko i wydaje Ci się ono kimś dziwnym, kimś całkiem obcym, kimś zupełnie nieważnym dla Ciebie. Z drugiej strony martwisz się, że coś może mu się stać, że może nagle zachorować. Sama nie rozumiesz własnych uczuć, więc jak miałabyś je komuś wytłumaczyć?

Nie chcesz z nikim rozmawiać. Każdą pomoc ze strony najbliższych rozpoznajesz jako dowód na swoją słabość, lub

Szukaj na stronie

## MENU

[Przyczyny](#)

[Objawy](#)

[Leczenie](#)

[Baby blues](#)

[Fakty i Mity](#)

jako ich złą wolę, ich chęć udowodnienia Tobie, że jesteś gorsza. Twoje dziecko zaczyna płakać, choć dopiero co je uspokoiłaś. Czujesz złość. Czujesz rosnący w Tobie gniew. Myślisz, że uwzięło się na Ciebie, że to Twoja wina, że źle się nim zajmujesz... Narasta w tobie agresja. Chcesz, żeby to dziecko wreszcie przestało płakać, zasnęło i dało Ci spokój. Nie wytrzymujesz i krzyczysz na nie. Ono płacze coraz głośniejszym głosem i coraz bardziej boi się. To wyprowadza Cię z równowagi...

Potrząśasz swoim dzieckiem i dopiero w tym momencie dociera do Ciebie co robisz. Chwytasz swoje dziecko w ramiona, przepraszasz je za swoje zachowanie, czujesz się podle, obiecujesz sobie, że to się nie powtórzy... Tylko skąd masz w ziać tyle siły, by dotrzymać swojej obietnicy?

Droga mamo, nie obwiniaj się! Potrzebujesz pomocy i wsparcia. Nie wstydź się skorzystać z pomocy psychiatry! Wsparcie odpowiednimi lekami spowoduje, że staniesz się znowu tą kobietą, która patrzyła z wielką miłością na powiększający się brzuch. Staniesz się najlepszą matką dla Twojego dziecka...